

# Senioren- Gesundheitstag

Geschäftsstelle Gesundheitsregionplus/  
Koordinationsstelle Seniorenpolitisches  
Gesamtkonzept Landkreis Landsberg

**10. November 2018**  
**11 bis 17 Uhr**



[www.gesundheitsregionplus-landsberg.de](http://www.gesundheitsregionplus-landsberg.de)  
[www.landkreis-landsberg.de/soziales-gesundheit/senioren](http://www.landkreis-landsberg.de/soziales-gesundheit/senioren)

Besuchen Sie den

## Senioren-Gesundheitstag

Wann: Samstag, 10. November 2018,  
von 11 bis 17 Uhr

Wo: Landratsamt Landsberg/Lech, 1. Stock,  
Foyer und großer Sitzungssaal  
(Eingang bei der Zulassungsstelle)  
Von-Kühlmann-Str. 15  
86899 Landsberg/Lech

Wir starten um 11 Uhr, es begrüßt Sie Herr Landrat Thomas Eichinger, Dr. Birgit Heimerl (Geschäftsstelle GesundheitsregionPlus) und Pajam Rais Parsi (Koordinationsstelle für das Seniorenpolitische Gesamtkonzept).

Machen Sie auch beim „**Gesundheitsquiz**“ mit! Unter den Teilnehmern, die alle Fragen richtig beantwortet haben, werden drei Gewinner gezogen, auf die interessante Preise warten.

Die Teilnahme am Gesundheitstag ist kostenfrei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Hinweis: Auf der Veranstaltung werden Bildaufnahmen angefertigt. Hiermit informieren wir Sie, dass eventuell auch Ihre Person aufgenommen und das Material für die Öffentlichkeitsarbeit der Gesundheitsregionplus (Homepage, Presseartikel) verwendet werden kann.



## Grußwort des Landrats

des Landkreises Landsberg/Lech

Landsberg/Lech, 11.09.2018

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

unter dem Motto „Mein Freiraum – Meine Gesundheit – In Jedem Alter“ hat das Bayerische Ministerium für Gesundheit und Pflege eine Schwerpunktkampagne zur Seniorengesundheit gestartet. Ziel der Kampagne ist es, Wege aufzuzeigen, wie Menschen möglichst lange gesund und selbstbestimmt leben und auch im Alter aktiv an der Gesellschaft teilhaben können. Und so steht auch der Gesundheitstag – am 10. November 2018 im Landratsamt Landsberg/Lech – diesmal ganz im Zeichen der Seniorengesundheit.

Der Geschäftsstelle GesundheitsregionPlus und der Koordinationsstelle für das Seniorenpolitische Gesamtkonzept ist es gelungen, ein äußerst attraktives und informatives Programm mit Vorträgen, Übungsmöglichkeiten, Infoständen und einem Gesundheitsmarkt auf die Beine zu stellen. Dafür bedanke ich mich sehr herzlich.

Ich wünsche den Organisatoren, allen Beteiligten, Mitwirkenden und natürlich unseren Besucherinnen und Besuchern einen interessanten Gesundheitstag.

Nutzen Sie das Angebot - Bleiben Sie gesund und fit!

Ihr

Thomas Eichinger  
Landrat

## **(Praxis-)Vorträge im Sitzungssaal**

**in der Zeit von 11.30 bis 16.15 Uhr**

Die Referenten sprechen über interessante Themen aus dem Bereich Gesundheitsversorgung, Prävention und Gesundheitsförderung, einige zeigen Ihnen Bewegungsübungen für den Alltag und zum Abschluss wird getanzt!

### **Vortrag**

#### **„Arzneimittel im Alter – Probleme und Lösungsmöglichkeiten“**

Uhrzeit: 11.30 bis 12.15 Uhr

Referent: Dr. Michael Bruch, Apotheker, Mitglied im Vorstand der Alzheimer Gesellschaft Augsburg e.V.

Je mehr Medikamente Patienten verordnet bekommen, desto größer ist das Risiko nicht erwünschter Wirkungen. Da es meist ältere Menschen sind, die eine Vielzahl von Arzneimitteln einnehmen, kommt ein weiteres Problem hinzu: Durch altersbedingte Veränderungen im Körper wirken manche Medikamente plötzlich anders als beim jungen Patienten, haben unter Umständen mehr Nebenwirkungen oder führen in Einzelfällen zu gesundheitsbedrohlichen Wechselwirkungen mit anderen Arzneistoffen.

Dass man diese Probleme in den Griff bekommen kann, wird Ihnen der Apotheker Dr. Michael Bruch aufzeigen. Gemeinsam mit Arzt und Apotheker sollen Senioren aktiv und gesundheitsbewusst das erreichen, was in der Altersmedizin ein wichtiger Grundsatz ist: Soviel Arzneimittel wie nötig, aber so wenig wie möglich!

### **Vortrag**

#### **„Rückenschonendes Arbeiten für pflegende Angehörige“**

Uhrzeit: 12.30 bis 13.15 Uhr

Referentin: Birgit Rublack, Physiotherapeutin, ausgebildet in Gestalttherapie und Beratung, Schwerpunkt: Seniorenbetreuung und Hilfe für pflegende Angehörige

Wird ein älterer und vielleicht kranker Mensch hilfsbedürftig, steht man als pflegender Angehöriger schnell vor Herausforderungen, die es gesund zu bewältigen gilt. Wie kann man diesen Weg bewusst und achtsam gehen, wenn der neue Alltag durch Stress und Hektik von außen bestimmt wird?

Konzentrierte Aufmerksamkeit bei gleichzeitiger Zuwendung zum Angehörigen erscheint fast als Kunst, die durch häufiges Üben erlernt sein will. Es geht darum, bei sich zu bleiben und gleichzeitig kompetente Hilfe an-

zubieten. Die Wirbelsäule, unser Achsenorgan, und der gesamte Rücken unterstützen oder hindern uns bei der Pflege, je nachdem wie man mit sich umgeht.

Die Physiotherapeutin Birgit Rublack bietet Ihnen in Ihrem Praxisvortrag professionelle Unterstützung und Begleitung an: mit einfachen, idealerweise täglich zu machenden Übungen und komplexen Bewegungsmustern in rhythmischen Abläufen.

### **Zwei Kurzvorträge**

#### **„Hospizarbeit im Wandel – 10 Jahre Hospizdienst Ammersee e.V.“**

Uhrzeit: 13.30 bis 13.50 Uhr

Referentin: Irmgard Schleich, Koordinatorin von HosDiAm e.V., Pflege- und Palliativfachkraft, Hospiz- und Trauerbegleiterin

HosDiAm feierte 2017 sein zehnjähriges Jubiläum und hält Rückblick, wie sich in dieser Zeit die Hospizarbeit gewandelt hat. Ehrenamtliche Begleitung unterliegt immer mehr Standards und gesetzlichen Vorgaben. Wandelnden Bedürfnissen muss Rechnung getragen werden. Irmgard Schleich zeigt, wie ihre Hospizdienste dem entsprochen haben. Sie hat den Hospizdienst Ammersee e.V. sowie das Kinder- und Jugendhospiz Dießen aufgebaut und die fachliche Qualität der ehrenamtlichen Hospizbegleiter durch zusätzliche Fort- und Weiterbildungen sichergestellt.

#### **„Hospiz- und Palliativverein Landsberg/Lech - die spezialisierte ambulante Palliativversorgung kommt in den Landkreis Landsberg/Lech“**

Uhrzeit: 13.55 bis 14.15 Uhr

Referent: Erich Püttner, 1. Vorsitzender des Hospiz- und Palliativvereins Landsberg/Lech e. V., Dipl. Soz.-Gerontologe, Palliativ Care Fachkraft für psychosoziale Berufe

Erich Püttner stellt Ihnen das Leitbild sowie die Arbeitsweise des Hospiz- und Palliativvereins (HPV) Landsberg/Lech e.V. vor. Er berichtet über die Einführung der „Spezialisierten Ambulanten Palliativversorgung (SAPV)“ für den Landkreis Landsberg/Lech, für die er sich sehr engagiert hat: Der HPV Landsberg/Lech wird künftig mit dem Hospizverein Kaufbeuren die SAPV des Landkreises Ostallgäu in den Landkreis Landsberg/Lech erweitern. Ein festes Team von Palliativpflegefachkräften und Palliativmedizinern dieses „SAPV-Satelliten“ wird die Menschen im Landkreis betreuen.

## Praxisvortrag

### „vhs - Sanfte Wirbelsäulengymnastik im Sitzen“

Uhrzeit: 14.30 bis 15.15 Uhr

Referentin: Nina Richardon, staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin, Kursleiterin für Gymnastik und Gehirnt raining an der vhs

Nina Richardon hat ein ganzheitliches Unterrichtskonzept entwickelt, mit dem sie sanfte Fitness-Übungen mit Koordinations- und Gedächtnistraining integriert. Die Referentin zeigt Ihnen, wie Sie anhand von leichten, aber effektiven Übungen die Beweglichkeit Ihrer Wirbelsäule erhalten und ihre Muskulatur aufbauen können, und wie Sie Ihre geistige Fitness durch kleine Koordinations-, Denk- und Gedächtnisaufgaben trainieren können.

## Praxisvortrag

### „Tanzschule Kurt Strobel - Tanzen hält jung, fördert die Geselligkeit und regt den Geist an“

Uhrzeit: 15.30 bis 16.15 Uhr

Referent: Kurt Strobel, Inh. der Tanzschule Strobel in Landsberg/Lech und Kaufering; Tanzlehrer, ehemaliger Profi-Tänzer für Standard-, lateinamerikanische Tänze und Rock'n'Roll sowie Autor

Tanzen – eine Wohltat für Körper, Geist und Seele. Es fördert die Geselligkeit und regt den Geist an. Tanzen hält auch jung. Studien haben nachweislich ergeben, das Tanzen hervorragend Demenz vorbeugen kann. Mehrfach stärker als gewöhnliche Fitness regt es die Verbindung zwischen Nervenzellen an.

Für jeden Typ gibt es den passenden Tanz. Kurt Strobel wird mit Ihnen ein bis zwei Gruppentänze mit Musik einüben. Dabei werden der Aufbau der Musik, der Takt und der Rhythmus spielerisch erklärt. Anschließend ist Zeit für Fragen: z.B. zur Musik, oder auch zur Führung, sie ist das Entscheidende beim Tanzen. Ist die Dame spannungslos, kann der Herr sie nicht führen. Fehlt dem Herrn die Spannung, fehlt der Antrieb und die Dame weiß nicht wohin die Reise geht. Abschließend bietet der Referent noch an, einen Paartanz mit Ihnen einzuüben.

## „Gesundheitsmarkt“ im Foyer

in der Zeit von 11 bis 17 Uhr

Verschiedene Aussteller zeigen ihre auf Prävention, Gesundheitsförderung und Gesundheitsversorgung ausgerichteten Angebote bzw. Leistungen und laden Sie zum Ausprobieren und Mitmachen ein.

### Stand 1

#### Techniker Krankenkasse: „Brainfood“

Brainfood heißt, mit der richtigen Lebensmittelauswahl und somit der optimalen Nährstoffzufuhr Konzentrationsfähigkeit und Gedächtnis zu verstärken. Stimmung und Leistungskurve, aber vor allem auch Stressresistenz und Belastbarkeit werden durch Brainfood positiv beeinflusst.

Das Thema Brainfood wird im Marktstand-Stil in einem Ausstellungsmix präsentiert. Gezeigt wird, welche Lebensmittel unbedingt in den Alltag integriert werden sollten, um sich geistig fit, ausgeglichener, glücklich und leistungsfähig und weniger gestresst zu fühlen. Durch die fundierte Fachberatung am Stand wird Ihnen das Wissen, welche Wirkstoffe dem Gehirn besonders zugutekommen, handlungsmotivierend vermittelt.

### Stand 2

#### Fachstelle für pflegende Angehörige – „Wie kann häusliche Pflege gelingen?“

Etwa drei Millionen Menschen in Deutschland sind pflegebedürftig, davon werden ca. zwei Drittel zu Hause von den Angehörigen gepflegt. Die Mitarbeiterinnen der Fachstelle für pflegende Angehörige, Jutta Bährle (Dipl. Soz. Päd., FH) und Sabine Janke-Rainer (Dipl. Soz. Päd., FH), beraten Sie zum Themenkomplex „Wie kann häusliche Pflege gelingen?“

Auf Wunsch begleiten wir Sie ein Stück auf Ihrem Weg durch den Pflegealltag: Wir **informieren** Sie über den Bereich der Pflege/Pflegeversicherung und die vorhandenen Angebote im Landkreis Landsberg/Lech (Tagespflege, Verhinderungspflege etc.). Wir **unterstützen** Sie von der Antragsstellung bis zum Erhalt von Pflegeleistungen. Wir **entlasten** Sie durch verschiedene Angebote (ehrenamtlicher Helferkreis, Angehörigengruppe etc.). Sprechen Sie uns gerne an und vereinbaren Sie mit uns einen Termin zur Beratung (Tel: 08191/401837).

### Stand 3

#### **Fa. Ohrwerk Hörgeräte GmbH – „Hörgeräte, Hörtraining, Lärmschutz“**

Die Mitarbeiter der Fa. Ohrwerk Hörgeräte GmbH aus Landsberg/Lech bieten den Besuchern einen kostenlosen Hörtest an. Auch ein kurzes Hörtraining wird vorgestellt, bei dem es um die Reaktion auf bestimmte Signale ankommt. Die Verarbeitungsgeschwindigkeit und die Wahrnehmung werden hierbei ohne Hörgerät trainiert. Dieser Hörtest dauert ca. 2-3 Minuten und die Ergebnisse sind gleich ersichtlich.

Die Fa. Ohrwerk hat zudem ein großes Angebot im Bereich Lärmschutz. Verschiedene maßgefertigte Lärmschutzstöpsel werden Ihnen am Stand gezeigt. Kundenanfragen bezüglich Reinigung, Handhabung und Technik werden gerne vor Ort besprochen. Interessierten Besuchern kann anhand eines Hörbuches eine Hörgeräteversorgung bei Ohrwerk vorgestellt werden.

### Stand 4

#### **Osteoporose-Selbsthilfe e.V. – „Reha-Sport“**

Der Osteoporose-Selbsthilfverein e.V., am Stand vertreten durch Ingeborg und Armin Streichhahn sowie Petra Schneider, informiert Sie über die Angebote des Reha-Sports im Verein, u.a. auch für Herz und Kreislauf, Wirbelsäule, Lunge usw.

### Stand 5

#### **vhs Landsberg/Lech & Kaufering – „Aktiv im Alter - Gesundheitsangebote für SeniorInnen“**

Es ist nie zu spät für einen gesunden Lebensstil. Gemeinsam mit Gleichgesinnten ist jeder Anfang leichter. Die Volkshochschulen Kaufering und Landsberg/Lech präsentieren Ihnen vielseitige Gesundheitsangebote für jedes Alter. Eine erfahrene Kursleiterin berät und informiert Sie gerne über passende Angebote aus dem vhs-Programm.

### Stand 6

#### **Sanitätshaus Streifeneder – „Orthopädie- und Rehatechnik“**

Welche Möglichkeiten habe ich im Alter, um mobil zu blei-

ben? Welche Hilfsmittel stehen mir zur Verfügung? Komme ich damit überhaupt zurecht? Für diese Fragen bietet das Sanitätshaus Streifeneder passende Lösungen.

Alexander Bundschuh (Orthopädietechniker-Meister), Michael Knoll (Orthopädietechnik-Mechaniker), Thomas Schuster (Fachberater Rehatechnik) und Metin Karakaya (Fachberater für Haltungs- und Bewegungsanalyse) informieren Sie über das Leistungsportfolio des Sanitätshauses. Sie können Gehstöcke ausprobieren, eine Venenmessung in Anspruch nehmen und sich über adäquate Einlagen beraten lassen. Außerdem präsentieren wir Ihnen unser Konzept „Rücken-Fit“. Dazu bieten wir Ihnen am Stand einen Rückenscan an, der Haltungsschäden und Fehlstellungen des Rückenapparates feststellen kann. Wir versorgen Sie zudem mit Tipps und Tricks, wie Sie im Alltag auf die richtige Bewegung achten können.

Auch für Fragen zu Rollatoren und Gehhilfen stehen wir Ihnen mit Rat und Tat zur Seite. Wir erläutern Ihnen z.B., worauf es beim Kauf eines Rollators ankommt, welche Alltagshilfen nützlich sind und wie Ihr Eigenheim sinnvoll umgestaltet werden kann (z.B. mit Haltegriffen, Toilettensitzerhöhungen, Duschhockern etc.).

### Stand 7

#### **Rita Jochum/Life Kinetik, Vitametrik, NAET & Energie – „Beispiele für Balance, Gesundheit und Fitness“**

Life-Kinetik macht den Körper fit und auch das Gehirn leistungsfähiger. Das zeigen Studien bei allen Altersklassen.

Sind Sie interessiert? Rita Jochum führt eine Praxis für Vitametrik, NAET & Energie in Herrsching-Breitbrunn. Zusätzlich gibt sie als Life-Kinetik-Trainerin Kurse u.a. für Senioren in Eching am Ammersee. Sie zeigt Ihnen am Stand anhand welchen Trainings Sie mit Spaß und Leichtigkeit eine deutliche Verbesserung von Beweglichkeit, Gedankenschnelligkeit, Wahrnehmung, Gleichgewicht und Koordination erlangen können. Dieses effektive Training bietet sich v.a. auch vorbeugend an.

Vitametik bezeichnet einen Entspannungsimpuls, durch den Ihr ganzes Körpersystem profitieren und sich ausgleichen kann. Am Stand wird Ihnen ein Beinlängendifferenztest kostenlos angeboten (im Wert von 25 Euro). Auch Fragen zu NAET, einer Alternativmethode bei Allergien, Unverträglichkeiten und Stoffwechselproblemen beantwortet Ihnen Frau Jochum gerne.

## Stand 8

### **Kneipp Verein Landsberg/Lech e.V. – „Gesundheit für Körper, Geist und Seele fördern und erhalten“**

„Gesundheit erhält man nicht im Handel, sondern durch den Lebenswandel“.

Ingetraut Krebber und Dr. med. Karin Böhm, Vorsitzende des Kneipp Vereins Landsberg/Lech, zeigen Ihnen, wie jeder Mensch in eigener Verantwortung viel dazu beitragen kann, sich selbst und seine Familie rundum gesund zu erhalten. Um Zusammenhänge der ganzheitlichen Natur(heil)kunde zu erkennen, ist Gesundheitskompetenz und Prävention gefragt.

Der Kneippverein Landsberg/Lech e.V. vermittelt Wissen, wie der Mensch seine Gesundheit ohne großen Aufwand, Anstrengung oder Ausgaben fördern und erhalten kann. Dies kann im alltäglichen Leben fast nebenbei geschehen: Man achtet auf (regel-)mäßige Bewegung und gesunde Ernährung, kennt die Bedeutung der Kräuter und einfache Heilmittel und beachtet den Wechsel von Anspannung und Erholung.

Gerade für Ältere ist das soziale Miteinander in der Gemeinschaft wichtig, deshalb wird ein fröhliches Beisammensein im Spiel oder Genuss sehr gerne angenommen. Diese Kenntnis und Geselligkeit gibt es beim Kneipp-Ver ein fast umsonst.

## Stand 9

### **ZenDo – Vital und Gesundheitszentrum – „Ein Erlebnis für Körper, Geist und Seele“**

Ob Sie Rückenschmerzen, Übergewicht oder aufgestauten Stress reduzieren möchten, das ZenDo bietet effektive und nachhaltige Lösungen auf 2.500 qm Fläche. Ein kompetentes Team bestehend aus Physio- und Rückenschmerztherapeuten, Ernährungswissenschaftlern, Fitness- und Gesundheitstrainern betreut Sie kompetent mit effektiven und ganzheitlichen Konzepten. Modernste elektronisch gesteuerte medizinische Geräte, ein großes Kursangebot, Salzgrotten und weitere tolle Wellnessangebote mit Feng Shui-Ambiente lassen keine Wünsche mehr offen.

Am Stand können Sie von Bernd und Tanja Fuchs Ihre Körperwerte mittels einer med. Bioimpedanz-Analyse messen und analysieren lassen. Sie erhalten die Messung inkl. Beratung an diesem Tag kostenlos (im Wert von 79,- €).

## Stand 10

### **Lechtalbad Kaufering – „Sauna, Wassergymnastik, Aquajogging, Wellness und vieles mehr“**

Hansi Schröm, Saunameister im Lechtalbad, informiert Sie über die Angebotspalette des Lechtalbades Kaufering.

Saunieren stärkt das Immunsystem, trainiert den Kreislauf und reinigt den Körper. In der „Saunaschule“, einem 3-stündigen Kurs, erfahren Sie unter anderem, worauf Sie im Falle eines hohen bzw. niedrigen Blutdrucks achten müssen.

Wassergymnastik dient der Anregung des Herz-Kreislauf-Systems und trainiert gelenkschonend Kraft und Koordination. Auch beim Aquajogging können Sie Ihre Muskelkraft steigern und Ihre Beweglichkeit verbessern. Im Bereich Wellness können Sie aus verschiedenen Massageformen wählen. Sie dienen der Entspannung, der Stärkung der Abwehrkräfte und der Vitalität, oder auch der Schmerzlinderung.

## Stand 11

### **Nachbarschaftshilfe Landsberg/Lech e.V. – „Hilfe von Mensch zu Mensch“**

Die ehrenamtliche Nachbarschaftshilfe ist eine Kooperation des Caritasverbandes für den Landkreis Landsberg/Lech (Träger) und der Koordinationsstelle Engagierter Bürger k.e.b.

Die MitarbeiterInnen der Nachbarschaftshilfe Landsberg/Lech informieren Sie am Stand über die vielfältigen Unterstützungsmöglichkeiten der Nachbarschaftshilfe: z.B. Begleitung und Fahrten zum Einkauf oder Arzt, Spaziergänge, kleinere Arbeiten im Haus und Garten oder die kurzfristige Betreuung von Kindern oder älteren Menschen.

### **Kontaktadressen:**

Dr. phil. Birgit Heimerl,  
Geschäftsstelle Gesundheitsregion Plus  
Landratsamt Landsberg/Lech  
Sachgebiet 22 - Gesundheit und Prävention  
Außenstelle 2 (am Klinikum)  
Bürgermeister-Dr. Hartmann-Straße 58  
86899 Landsberg/Lech  
Telefon: 08191/129 – 1581  
E-Mail: [Birgit.Heimerl@lra-ll.bayern.de](mailto:Birgit.Heimerl@lra-ll.bayern.de)  
[www.gesundheitsregionplus-landsberg.de](http://www.gesundheitsregionplus-landsberg.de)

Pajam Rais Parsi  
Koordinationsstelle Seniorenpolitisches Gesamtkonzept  
Landratsamt Landsberg/Lech, Hauptgebäude  
Von-Kühlmann-Str. 15  
86899 Landsberg/Lech  
Telefon: 08191/129 – 1273  
E-Mail: [Pajam.Rais-Parsi@lra-ll.bayern.de](mailto:Pajam.Rais-Parsi@lra-ll.bayern.de)  
[www.landkreis-landsberg.de/senioren](http://www.landkreis-landsberg.de/senioren)

© Gesundheitsregion Plus, 2018  
Foto: #98981718©Inphotos  
Gestaltung: Daniela Hollrotter. Fuchstal